

## أنت مخالط مباشر لحالة كوفيد-19، ماذا ستفعل الآن؟

هذا الدليل مخصص للأشخاص الذين تم تحديدهم على أنهم **مخالطون مباشرين** لفرد مصاب بفيروس كوفيد-19. يعد الشخص مخالطاً مباشراً إذا تواجد على بُعد 6 أقدام من شخص مصاب لمدة 15 دقيقة كاملة أو أكثر في فترة 24 ساعة، في الوقت الذي تُعتبر فيه الحالة مُعدية (قبل 48 ساعة من بداية ظهور الأعراض؛ وقبل 48 ساعة من تاريخ إجراء الاختبار للحالات غير المصحوبة بأعراض).

### علامات وأعراض كوفيد-19

الأعراض الأكثر شيوعاً لفيروس كورونا المستجد هي الحمى والسعال، وصعوبة التنفس، وفقدان حاسة التذوق/الشم، والتهاب الحلق، وآلام بالجسم، والصداع، والقشعريرة، والإسهال، والدوار/القيء. ويُرجى العلم أن هذه الأعراض قد تنجم أيضاً بسبب العديد من الأمراض الأخرى. فإذا أصبت بالحمى أو بأي أعراض أخرى، فهذا لا يعني أنك مصاب بكوفيد-19، ولكن يجب عليك الاتصال فوراً بمقدم الرعاية الصحية لإجراء اختبار كوفيد-19.

### فترة المراقبة

**ابق في المنزل** أو في مكان مماثل خلال الأسبوعين التاليين. **وعليك أن تتجنب أماكن التجمع، والأنشطة العامة، مع ممارسة التباعد الاجتماعي.** يعني ذلك أنه يجب عليك البقاء خارج الأماكن العامة التي قد يحدث فيها تخالط مباشر مع الآخرين (على سبيل المثال، مراكز التسوق ودور السينما والملاعب)، وكذلك أماكن العمل والمدارس وأماكن الدراسة الأخرى ووسائل النقل العامة (مثل الحافلات ومترو الأنفاق وسيارات الأجرة، ومشاركة الآخرين في ركوب في السيارات) طوال فترة المراقبة الخاصة بك ما لم تحصل على موافقة من الولاية أو إدارة الصحة المحلية. وستظل هناك حاجة لوضع المخالطين المباشرين في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً من آخر تعرض لهم ما لم يكن كل من الشخص المصاب والمخالط المباشر يرتديان كمامة/قناعاً في جميع الأوقات أثناء التعرض؛ فهذا من شأنه أن يعفي المخالط المباشر من وضعه في الحجر الصحي.

ولكن نوصيك بمراقبة الأعراض التي تظهر عليك لمدة **14 يوماً** بعد آخر تعرض محتمل لشخص مصاب بكوفيد-19. وهذا لا يعني أنك ستصاب بكوفيد-19.

هناك خيارات خاصة بالمخالطين المباشرين لتقليل عدد الأيام التي سيحتاجون فيها إلى البقاء في الحجر الصحي بعد التعرض لفرد مصاب بكوفيد-19.

- إذا بقيت بدون أعراض، يمكنك تقليل فترة الحجر الصحي الخاصة بك من 14 يوماً إلى 10 أيام بعد آخر تعرض لك لفرد مصاب بكوفيد-19.
- وإذا تم إجراء اختبار تشخيص فيروس كوفيد-19 (اختبار PCR أو اختبار المستضد السريع) لك وكانت النتيجة سلبية، يمكنك تقليل فترة الحجر الصحي الخاصة بك إلى سبعة أيام بعد خروج الحالة من العزل. لا يمكن إجراء هذا الاختبار قبل 48 ساعة من تاريخ خروجك من الحجر الصحي، لذا فإن أقرب موعد يمكن فيه إجراء الاختبار لك هو اليوم السادس من تاريخ التعرض. ويجب عليك الاستمرار في الحجر الصحي أثناء انتظار نتائج الاختبار.

بعد التوقف عن البقاء في الحجر الصحي، يجب عليك

- مراقبة الأعراض حتى 14 يوماً بعد التعرض.
- وإذا ظهرت عليك أعراض، فاعزل نفسك على الفور واتصل بسلطة الصحة العامة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية.
- ارتد قناعاً، وابتعد عن الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل، واغسل يديك، وتجنب الازدحام، واتخذ خطوات أخرى **لمنع انتشار كوفيد-19**.

يُعفى نزلاء مرافق الرعاية طويلة الأجل وغيرها من أماكن العيش الجماعي من الإرشادات الجديدة ويجب أن يستمروا في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً كاملة.

يمكنك إيجاد حاسبة مدة الحجر الصحي على الموقع الإلكتروني [health.nd.gov/closecontact](https://health.nd.gov/closecontact).

ضع في اعتبارك أن يتم الاختبار بعد 7-10 أيام من تعرضك الأخير لحالة مصابة بكوفيد-19، حتى إذا لم تكن تعاني من أعراض عليك أن تخطط للبقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً كاملة. تتوفر الاختبارات العامة المجانية في جميع أنحاء ولاية داكوتا الشمالية لأي شخص يرغب في إجراء اختبار كوفيد-19. انقر [هنا](#) للحصول على معلومات محدثة عن أحداث الاختبارات المجانية.

لا يتعين على الأفراد المخالطين الدخول في الحجر الصحي ما لم يتم إخطارهم بأنهم مخالطون مباشرون أيضاً لحالة مؤكدة إصابتها.

## أنت مخالط مباشر لحالة كوفيد-19، ماذا ستفعل الآن؟

### التحقق من درجة حرارتك والأعراض التي تظهر عليك

- من المهم جدًا بالنسبة لك مراقبة صحتك يوميًا حتى يمكن الاعتناء بك وعلاجك بسرعة إذا مرضت. واستنادًا إلى ما هو معروف من الحالات الأخرى المصابة بفيروس كورونا، فإن مدة 14 يومًا هي أطول مدة بين آخر تعرض لحالة مصابة وكوفيد-19 وحتى بداية ظهور الأعراض.
- قم بقياس درجة حرارتك (استخدم ميزان الحرارة وفقًا للإرشادات الخاصة به) مرتين يوميًا:
    - مرة في الصباح ومرة أخرى في المساء (وإذا نسيت، فقم بقياس درجة حرارتك بمجرد أن تتذكر).
  - يجب عليك أيضًا التحقق من درجة حرارتك في أي وقت تُصاب فيه بالحمى أو تشعر فيه أنك مصاب بالحمى.
  - وعليك أن تدوّن درجة حرارتك مرتين يوميًا، وأن تدوّن كذلك أيًا من الأعراض المذكورة أدناه.

إذا كنت مصابًا بالحمى ( $100.4^{\circ}$  درجة فهرنهايت أو أعلى) أو سعال أو ضيق تنفس أو أعراض أخرى مثل فقدان حاسة التذوق/الشم أو قشعريرة أو التهاب في الحلق أو آلام بالجسم أو صداع أو إسهال أو دوار/قيء، يجب أن تخضع لاختبار كوفيد-19.

### ماذا أفعل إذا مرضت خلال فترة المراقبة هذه؟

إذا لم تكن حالتك طارئة، فلا تذهب إلى عيادة أو مستشفى دون الاتصال مسبقًا. فالاتصال مسبقًا سيساعد العيادة أو المستشفى على الاستعداد للترحيب بك والاعتناء بك بأكثر الطرق أمانًا. أما إذا كان لا بد من الذهاب إلى المستشفى قبل الاتصال، فأبلغ الموظفين على الفور بأنك تخضع للمراقبة للتأكد من عدم إصابتك بكوفيد-19. لمزيد من الأسئلة حول كوفيد-19، اتصل بالخط الساخن للصحة العامة بإدارة الصحة بولاية داكوتا الشمالية على الرقم 1-866-207-2880، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً من الإثنين إلى السبت